

給食だより

令和4年 10月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「好き嫌いせず、何でも食べよう！」です。

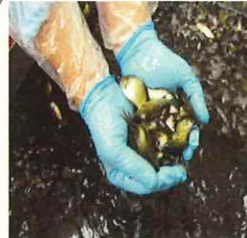
みなさんは、お家の食事や給食で苦手な食べ物がでた時はどうしていますか？まずは、一口だけでも食べてみましょう。子どもの頃にいろいろな食材や料理の味を知っておくことは、将来の豊かな食生活につながります。

嫌いなものばかり残していると・・・

栄養は、必要な分がそろってこそ効果的に力を発揮します。好き嫌いが多く、栄養がかたよることによって、体の成長が遅れたり、疲れが取れにくくなったり、栄養障害が起きたりします。嫌いなものでも、頑張って一口食べれば、一口分はうまく使ってくれます。ちょっとだけ頑張って、食べてみてください。



☆☆9月の給食の様子☆☆



小鯛の甘露煮の小鯛です。活きがよく、新鮮な佐久市の小鯛でした。苦手な子もいましたが、地元の食材や食文化を知ることができる、いいきっかけになったかと思います。



中学校2年1組希望献立のサクサクみのむしです。ささみに細切りのじゃが芋をつけて揚げます。1本1本手作業で手間もかかりますが、残食も少なく嬉しかったです。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
3 ごはん 竹輪のかぼ焼き じゃこサラダ 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	4 コッペパン クリームパンネ もやしとハムのサラダ 白菜のスープ ぎゅうにゅう	5 ごはん 竹輪のかぼ焼き じゃこサラダ 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	6 レーズンパン ホキのパン粉焼き 春雨とささみの和え物 ABCスープ 梨 ぎゅうにゅう	7 小中 計画休	今月の地域食材 望月産コシヒカリ じゃがいも 白菜 キャベツ 鶏
小4欠食 中学校計画休業		小学校計画休業			
10 スポーツの日	11 ソフトうどん きつねうどん汁 抹茶蒸しパン チーズサラダ ぎゅうにゅう	12 発芽玄米ごはん 豆腐入りハンバーグ れんこんサラダ もずくのみそ汁 ぎゅうにゅう	13 ごまトースト バンバンジーサラダ じゃがいもとコーンのスープ シャインマスカット ぎゅうにゅう	14 ごはん 鯉のから揚げトマトソース 糸こんにゃくと野菜のすりごま和え 田舎汁 ぎゅうにゅう びんびんキラリ食	今月の給食行事 14日(金) びんびんキラリ食 19日(水) 6年2組の希望献立
17 ごはん 鮭のねぎみそ焼き 厚揚げとごぼうの煮物 なめこ汁 柿 ぎゅうにゅう	18 米粉パン ニョッキのトマトソース フロッキーとツナの和え物 きのこのスープ ぎゅうにゅう	19 キムタクご飯 鶏のから揚げ 米粉マカロニのサラダ 春雨スープ ミルク ぎゅうにゅう 6年2組の希望献立	20 コッペパン グリルフランク 大豆のしそサラダ かぼちゃのクリームスープ ぎゅうにゅう 中学計画休業	21 わかめご飯 鶏肉のワインソース焼き ポテトサラダ うたごえスープ ぎゅうにゅう 小学校音楽会献立	21日(金) 小学校音楽会献立 『うたごえ』にちなんだ スープです。どんな食材が 入っているでしょう…？
24 ごはん さばのねぎカレーソース のりマヨ和え 鮭のすまし汁 ぎゅうにゅう	25 ソフトラーメン 安曇寺みそラーメンスープ 煮卵 青ぼうろのサラダ りんご ぎゅうにゅう	26 ごはん ニラ玉炒め 竹輪の塩昆布和え 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	27 食パン いかとポテトのオーロラソース フルーツクリーム ウィンナーポトフ ぎゅうにゅう	28 ごはん おろし焼き肉 ひじきとチーズのサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	31日(月) ハロウィン献立 ハロウィンと言ったら かぼちゃを思い浮かべる 人が多いのでは？ デザートはかぼちゃプリン です。その他にも秋の おいしい味覚『栗』を 栗ごはんにします！！ 今月の旬の食材 さば 長ねぎ・白菜 にんじん・さつま芋 きのこ・りんご 栗・シャインマスカット
31 栗ごはん 鯉のしょうが焼き 茎わかめのきんぴら かきたまみそ汁 かぼちゃプリン ぎゅうにゅう ハロウィン献立	20日は、今年度2回目の「びんびんキラリ食」です。今回は、地域食材の佐久鯉が主役です。佐久では鯉を、「鯉の甘露煮」や、「鯉こく」、「鯉のあらい(おさしみ)」などにして食べてきました。給食では、佐久鯉をから揚げにしてトマト味のあんかけをかけて食べやすく味つけしてあります。				

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

10月予定詳細献立表

10月の給食目標

好き嫌いせず、何でも食べよう！

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		中学校 14時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 kcal g g g		
		主食	牛乳	お か す	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
3	月	ごはん	★	ちくわのかばやき じゃこサラダ だいこんのみそしる 中学校 休み	ちくわ あぶらあげ	牛乳 アザゲ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ごぼう	コーン だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	713kcal 29.9g 22.8g 3.8g
4	火	コッパン	★	クリームパンネ もやしとハムのサラダ はくさいのスープ	ベーコン とりにく ハム ぶたにく	牛乳 なまが	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ もやし きゅうり えのきだけ ズッキーニ	キャベツ きゅうり ねぎ	パン さとう マカロニ しらたき	あぶら 17-11	713kcal 28.1g 17.0g 3.2g
5	水	ごはん	★	ちくわのかばやき じゃこサラダ だいこんのみそしる 小学校 休み	ちくわ ぶたにく	牛乳 アザゲ	にんじん こまつな	コーン キャベツ だいこん	だいこん きゅうり ねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	713kcal 36.2g 25.2g 3.8g
6	木	レーズンパン	★	ホキのパンこやき はるさめとささみのあえもの ABCスープ なし	ホキ とりささみ ベーコン	牛乳 アザゲ チーズ	チンゲンサイ にんじん	レーズン きゅうり キャベツ ズッキーニ	なし	パン はりさめ さとう じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら 17-11	824kcal 30.3g 28.5g 2.2g
11	火	ソフトうどん	★	きつねうどんじる まっちゃんしパン チーズサラダ	あぶらあげ とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	はくさい レーズン キャベツ	なぎ きゅうり	ソフトうどん さとう こむぎこ	あぶら	814kcal 30.7g 22.2g 2.8g
12	水	はつがげんまいごはん	★	とうふいりハンバーグ れんこんサラダ もずくのみそしる	ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご ハム	牛乳 ひじき もずく	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん だいこん	キャベツ きゅうり ねぎ	こめ はつがげんまい パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ	789kcal 30.3g 28.5g 2.2g
13	木	ごまトースト	★	パンパンジーサラダ じゃがいもとコーンのスープ シャインマスカット	とりささみ ベーコン	牛乳 アザゲ なまが	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン シャインマスカット	きゅうり しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま バター	918kcal 30.6g 37.7g 3.4g
14	金	ごはん	★	こいのからあげトマトソース いとかんてんとやさいのすりごまあえ いなかじる 第2回 びんびんキラリ	こい あぶらあげ ぶたにく	牛乳 いとかんてん	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ だいこん	しょうが きゅうり ごぼう	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごま 17-11	754kcal 28.4g 25.5g 2.1g
17	月	ごはん	★	さけのねぎみそやき あつあげとごぼうのにも なめこじる かき	サケ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ れんこん かき	だいこん ねぎ なめこ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	711kcal 35.3g 14.9g 1.6g
18	火	こめこパン	★	ニョッキのトマトソース ブロッコリーとツナのあえもの きのこのスープ	ベーコン ツナ とりにく	牛乳 アザゲ チーズ	にんじん アザゲ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム はくさい しめじ ほししいたけ	キャベツ きゅうり	こめこパン さとう	あぶら 17-11	880kcal 39.7g 30.4g 4.6g
19	水	キムタクごはん	★	とりのからあげ こめマカロニのサラダ はるさめスープ ミルメーク(コーヒー) 6年2組 希望献立	ベーコン とりにく ハム	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい たくあん しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきだけ ほししいたけ	はくさい キムチ たくあん しょうが にんにく キャベツ えのきだけ	こめ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	806kcal 33.4g 30.6g 4.4g
20	木	コッパン	★	グリルフランク だいずのしそサラダ かぼちゃのクリームスープ 中学校 休み	フランクフルト だいず ツナ とりにく あつあげ	牛乳 アザゲ なまが	かぼちゃ にんじん	にんにく コーン たまねぎ	キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら ごまあぶら	kcal g g g
21	金	わかめごはん	★	とりにくのワインソースやき ポテトサラダ うたごえスープ 小学校音楽会献立	とりにく ハム ウィンナー たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ	にんにく えのきだけ	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	778kcal 34.8g 27.7g 3.4g
24	月	ごはん	★	さばのねぎカレーソース のりマヨあえ ぶのすましじる	さば	牛乳 ささみのり	にんじん おろし	ねぎ はくさい たまねぎ しめじ	キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう ぶ	あぶら ごま マヨネーズ	757kcal 29.1g 30.1g 2.6g
25	火	ソフトラーメン	★	あんようじラーメンスープ にたまご あおぼつサラダ りんご	なると ぶたにく たまご あおぼつ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン こだいずちやし レモンじ	キャベツ きゅうり	ソフトラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	757kcal 37.0g 23.4g 3.7g
26	水	ごはん	★	二つたまいため ちくわのしおこんぶあえ あつあげのみそしる	ぶたにく たまご ちくわ あつあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ	きゅうり えのきだけ ねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	688kcal 28.6g 20.0g 2.5g
27	木	しゃくパン	★	いかとポテトのオーロラソース フルーツクレミー ウィンナーポトフ	いか ウィンナー	牛乳 カキ おろし	にんじん ピーマン	パイン はくとう キャベツ	みかん たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	984kcal 34.6g 35.3g 3.5g
28	金	ごはん	★	おろしやきにく ひじきとチーズのサラダ こおりとうふのみそしる	ぶたにく こおりとうふ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん あさつき	しょうが だいこん きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ えのきだけ はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	735kcal 33.2g 22.2g 2.1g
31	月	くりごはん	★	あじのしょうがやき くきわかめのきんぴら かきたまみそしる かぼちゃプリン ハロウィン献立	アジ さつまあげ たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ	ごぼう えのきだけ	パン さとう じゃがいも こんにゃく	くり ごま ごまあぶら	780kcal 33.2g 19.1g 2.7g
※ 献立は都合により変更になることがあります。										830kcal 31g 23g 2.5g未満		